

# Ejotes con tomates y albahaca

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1 libra ejotes o judías verdes (puntas recortadas)
- 1 cucharada aceite de oliva (pequeña, picada finamente)
- 1 cebolla
- 1 lata tomates (lata de 14 oz, escurridos y picados)
- 1 cucharada albahaca (fresca o 1/2 cucharadita seca)
- 1 cucharada perejil (fresco o 1/2 cucharadita seco)
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

## Preparación

1. Cueza los ejotes en una cacerola grande durante 5 minutos en agua hirviendo; los ejotes estarán aún crujientes. Escorra y enjuague con agua fría del grifo. Reserve.
2. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla y cueza de 2 a 3 minutos hasta que esté suave.
3. Añada los tomates, la albahaca y el perejil. Cocine durante 3 minutos para que se combinen los sabores.
4. Mezcle los ejotes en la olla y cueza de 5 a 6 minutos. Sazone con sal y pimienta (opcional).

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>59</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>8 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>9 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	55 mg
Hierro	1 mg
Potasio	243 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	3/4 taza